

Diagnoza uzależnień behawioralnych

Kętrzyn
2022



Nowe Horyzonty

SPIS TREŚCI

WSTĘP	2
UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE W GRUPIE DOROSŁYCH MIESZKAŃCÓW GMINY	4
GRUPA BADANA.....	4
WYNIKI BADAŃ.....	5
UZALEŻNIENIE OD GIER HAZARDOWYCH	6
UZALEŻNIENIE OD INTERNETU, TELEFONU I PORTALI SPOŁECZNOŚCIOWYCH	11
ZAKUPOHOLIZM	15
PRACOHOLIZM.....	16
UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE W ŚRODOWISKU MŁODZIEŻY SZKOLNEJ	17
GRUPA BADANA.....	17
UZALEŻNIENIE OD INTERNETU I SMARTFONU.....	18
UZALEŻNIENIE OD HAZARDU	22
PODSUMOWANIE.....	27
REKOMENDOWANE DZIAŁANIA	29

WSTĘP

Terminem „uzależnienia behawioralne” określa się formy zaburzeń (nałogów) niezwiązanych z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych, a z niekontrolowanym wykonywaniem pewnych czynności (np. graniem w gry hazardowe). Formalnie, do grupy tych zaburzeń możemy zaliczyć jedynie zaburzenie uprawiania hazardu, natomiast nieformalnie – szereg zachowań, które stanowią przejaw patologii ze względu na intensywność ich podejmowania (i na konsekwencje, jakie ponosi jednostka), a nie sam fakt angażowanie się w nie. Zatem, poza uprawianiem hazardu, do tzw. uzależnień behawioralnych należą również zachowania przystosowawcze, np. robienie zakupów czy uprawianie ćwiczeń fizycznych, jeśli wykonywane są kompulsywnie i niosą negatywne konsekwencje dla jednostki i jej otoczenia.¹

Raport ma na celu przedstawienie wyników badań ankietowych przeprowadzonych w pierwszym kwartale 2022 roku, obejmujących podstawowe problemy społeczne związane z uzależnieniami behawioralnymi.

Dane dotyczące zagrożeń behawioralnych uzyskane zostały w drodze anonimowych badań ankietowych przeprowadzonych w Gminie Kętrzyn wśród dwóch grup reprezentujących lokalne środowiska:

- 1) dorośli mieszkańcy Gminy Kętrzyn,
- 2) młodzież szkolna z terenu Gminy Kętrzyn.

Celem przeprowadzonych badania była identyfikacja występujących w lokalnym środowisku zagrożeń związanych z uzależnieniami behawioralnymi, w szczególności obejmującymi postawy i opinie respondentów związane z:

- ⌘ uzależnieniem od gier hazardowych,
- ⌘ uzależnieniem od Internetu, telefonu oraz korzystania z portali w mediach społecznościowych,
- ⌘ uzależnieniem od zakupów,
- ⌘ uzależnieniem od pracy.

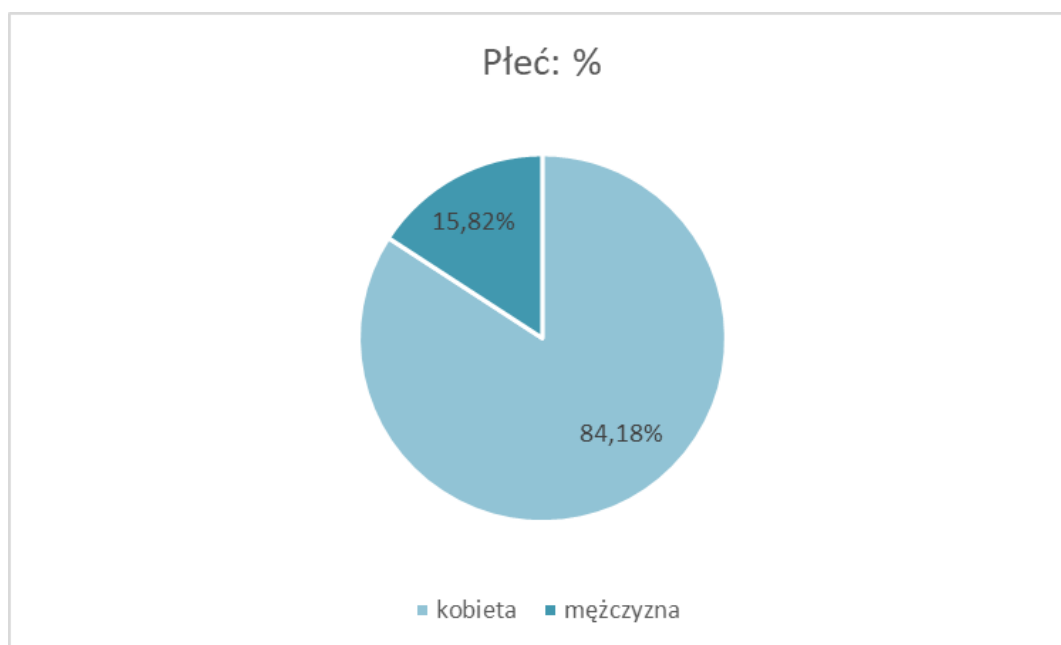
¹ Rowicka M., *Uzależnienia behawioralne. Praktyka i teoria*, Minister Zdrowia, Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2015

UZALEŻNIENIA BEHAVIORALNE W GRUPIE DOROSŁYCH MIESZKAŃCÓW GMINY

GRUPA BADANA

Badania zostały przeprowadzone metodą **CAWI** (ang. *Computer-Assisted Web Interview* – wspomagany komputerowo wywiad przy pomocy strony WWW – wykorzystane narzędzie badawcze to Program CORIGO rekomendowane przez ORE) – technika zbierania informacji w ilościowych badaniach rynku i opinii publicznej, w której respondent jest proszony o wypełnienie ankiety w formie elektronicznej.

W badaniu wzięło udział 177 dorosłych mieszkańców Gminy Kętrzyn. 84,18% z respondentów to kobiety, natomiast 15,82% to mężczyźni. Średnia wieku osób badanych wynosi 40,5.



Wykres 1. Płeć respondentów

WYNIKI BADAŃ

W pierwszym pytaniu ankiety skierowanej do dorosłych mieszkańców Gminy Kętrzyn zapytaliśmy, czy posiadają wiedzę na temat czym są uzależnienia behawioralne. Udzielone odpowiedzi wskazują, że **79,66% procent respondentów uważa, że posiada taką wiedzę**, natomiast 20,34% wskazało przeciwnie.



Wykres 2. Uzależnienie behawioralne - Czy Pan/Pani wie co to takiego?

Następnie poprosiliśmy o ocenę ważności różnych problemów społecznych w środowisku lokalnym. Przyjętą w tych badaniach miarą ważności odmiennych problemów jest odsetek respondentów, którzy wskazują dany problem jako bardzo ważny i raczej istotny. Poniższa tabela przedstawia rozkład odpowiedzi uzyskanych w badaniu mieszkańców Gminy Kętrzyn.

Tabela 1. Ocena ważności uzależnień behawioralnych

Jak poważne/istotne są poniższe problemy w Pana/Pani środowisku lokalnym?	Bardzo istotny	Raczej istotny	Raczej nieistotny	Zdecydowanie nieistotny
	% odp.	% odp.	% odp.	% odp.
Uzależnienie od komputera i Internetu (siedziolizm)	46,89%	38,98%	11,30%	2,82%
Zakupoholizm	12,43%	35,03%	40,68%	11,86%
Hazard	21,47%	16,38%	27,12%	35,03%
Seksoholizm	11,30%	18,08%	38,98%	31,64%
Pracoholizm	18,08%	40,11%	28,81%	12,99%
Zaburzenia odżywiania (np. jedzeniolizm, anoreksja, bulimia)	23,73%	25,42%	25,99%	24,86%

Za najistotniejsze problemy z zaprezentowanych w powyższej tabeli, mieszkańcy Gminy Kętrzyn uznali: **uzależnienie od komputera i Internetu (85,87%), pracoholizm (58,19%), zaburzenia odżywiania (49,15%), zakupoholizm (47,46%), hazard (37,85%).**

UZALEŻNIENIE OD GIER HAZARDOWYCH

Uzależnienie od hazardu należy do uzależnień behawioralnych i jest definiowane, jako powtarzające się działanie, które nie może być kontrolowane i jest ze szkodą dla osoby uzależnionej, jej wartości, zobowiązań społecznych, zawodowych, ekonomicznych i rodzinnych, oraz związanych z naruszaniem norm społecznych i prawa. Jest określane jako patologiczny hazard, nałogowe granie, hazard przymusowy. Bywa nazywane ukrytym nałogiem, bowiem w przeciwieństwie do innych uzależnień nie wywołuje widocznych dla otoczenia symptomów i można go dość łatwo ukryć. O diagnozie tego zaburzenia nie decyduje rodzaj uprawianej gry, lecz sposób grania, który z czasem staje się sensem życia dla osoby uzależnionej i główną motywacją życiową. Aktywność związana z graniem jest dominującą aktywnością, która często prowadzi do utraty pracy, rodziny, dóbr materialnych i marginalizacji społecznej. Bez względu na ponoszone koszty nałogowy hazardzista wraca do gry.

W Polsce problem patologicznego uzależnienia narasta i choć staje się coraz bardziej powszechny, to świadomość społeczna konieczności leczenia tej choroby, jak i samych form pomocowych pozostaje ciągle marginalna. Ocenia się, że ponad 380 tys. osób może być uzależnionych od gier hazardowych, a około 200 tys. jest narażonych na ryzyko uzależnienia. Uważa się, że ponad 6 mln osób cierpi i doświadcza negatywnych skutków uzależnienia swoich dzieci, rodziców, partnerów. Niebezpiecznym jest to, że inicjacja hazardowa dotyka osoby w coraz młodszym wieku. We współczesnym świecie, zagrożenie ryzykiem nałogu hazardowego jest związane z preferowanym sposobem spędzania relaksacyjnego czasu i łatwym dostępem do nowych typów hazardu np. internetowego czy publiczne miejsca pełne elektronicznych gier.²

Respondenci zostali zapytania o ich doświadczenia związane z grami hazardowymi na pieniądze. Wyniki wskazują, że wśród dorosłych mieszkańców Gminy Kętrzyn **70,62% nigdy nie grało w gry hazardowe na pieniądze**, a 29,38% przyznało, iż uczestniczyli w takiej formie hazardu.

² www.salusprodomo.pl



Wykres 3. Popularność gier hazardowych wśród mieszkańców

Następnie zapytaliśmy ankietowaną grupę o gry hazardowe w jakie grywają. Największą popularnością cieszą się: gry Totalizatora Sportowego (78,85%), zdraпки (42,31%) oraz gry loteryjne w radio/TV (15,38%).

Tabela 2. Gry hazardowe.. W jakie gry grają mieszkańcy?

W jakiego rodzaju gry hazardowe Pan/i grywa?	
Odpowiedź	%
Gra na automatach	7,69%
Zdraпки	42,31%
Wyścigi konne lub innych zwierząt –na torze	3,85%
Gry loteryjne w radio/TV	15,38%
Gry liczbowe Totalizatora Sportowego (Lotto, Multi Multi itp.)	78,85%
Zakłady bukmacherskie poza Internetem	11,54%
Gry w kasynie (ruletka, karty, inne)	5,77%
Gry i zakłady (bez względu na rodzaj) w Internecie	11,54%
Karty prywatnie (poza kasynem i poza Internetem)	3,85%

Wśród przyczyn podejmowania gier na pieniądze, na jakie wskazują badani dominują motywy finansowe oraz rozrywkowe. 38,46% ankietowanych przyznaje, że grywa w owe gry, ponieważ chce zasilić domowy budżet oraz mieć więcej pieniędzy na codzienne wydatki. 28,85% gra, ponieważ ma przecucie, że czeka go duża/ główna wygrana, a 21,15% potrzebuje pieniędzy na jakiś „ekstra” wydatek, np. samochód, dom, podróż. 19,23% gra dlatego, że lubi towarzyszące temu emocje.

Tabela 3. Gry hazardowe. Dlaczego grywa Pan/Pani w gry hazardowe?

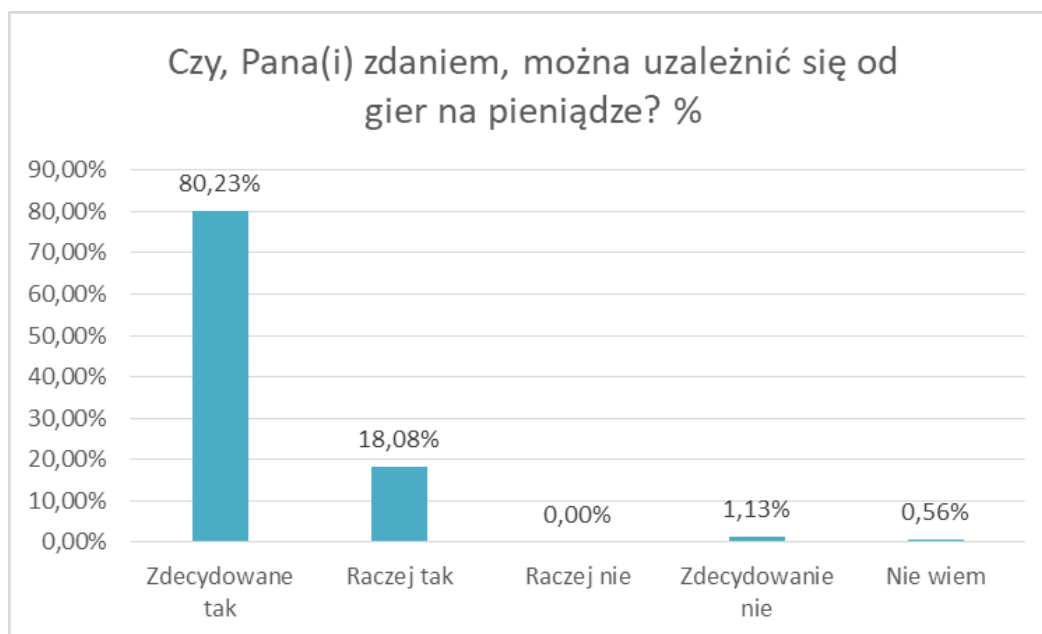
Dlaczego grywa Pan(i) w gry na pieniądze? Proszę wskazać wszystkie istotne dla Pana(i) powody?	
<i>Odpowiedź</i>	<i>%</i>
Chcę zasilić domowy budżet, mieć więcej pieniędzy na zwykłe codzienne wydatki	38,46%
Jest to rozrywka, „sposób na nudę”	19,23%
Mam przecucie, że czeka mnie duża/ główna wygrana	28,85%
Potrzebuję pieniędzy na jakiś „ekstra” wydatek, np. samochód, dom, podróże	21,15%
Lubię towarzyszące grze emocje	11,54%
Gram z przyzwyczajenia, przyzwyczaile(a)m się spędzać w ten sposób czas	1,92%
Potrzebuję pieniędzy, ponieważ mam problemy finansowe	5,77%
Ze względu na związane z tym kontakty towarzyskie, gra jest elementem życia towarzyskiego	0,00%
Pomaga mi to rozładować się, uspokoić, kiedy jestem zestresowany(a) lub gdy mam kłopoty	3,85%
Trochę przegrał(a)m i chcę się odegrać	3,85%
Jakoś tak nie mogę przestać	0,00%

Aby poznać opinię mieszkańców na temat gier hazardowych na pieniądze, przedstawiono im w ankiecie trzy stwierdzenia i poproszono o ocenę, czy uważają je za prawdziwe lub też nie prawdziwe. 49,72% uważa za nieprawdę określenie „na takich grach można dużo zarobić”. 62,15% nie zgadza się z twierdzeniem: „nawet jeżeli się chwilowo przegrywa to potem można się odegrać”. 55,93% ankietowanych również uważa za nieprawdziwe zdanie „czasem trzeba od kogoś pożyczyć pieniądze, aby zainwestować w grę”.

Tabela 4. Gry hazardowe. Jaka jest Pana/Pani opinia na temat gier na pieniądze?

Jaka jest Pana/Pani opinia na temat gier na pieniądze?	<i>Nieprawda</i>	<i>Nie mam zdania</i>	<i>Prawda</i>
	<i>% odp.</i>	<i>% odp.</i>	<i>% odp.</i>
Na takich grach można dużo zarobić	49,72%	31,64%	18,64%
Nawet jeśli chwilowo się przegrywa, to potem można się odegrać	62,15%	28,25%	9,60%
Czasami trzeba od kogoś pożyczyć pieniądze, żeby zainwestować w grę	55,93%	24,29%	19,77%

98,31% ankieterowanych mieszkańców Gminy Kętrzyn jest zdania, że od grania w gry hazardowe na pieniądze można się uzależnić. 1,13% uważa, że zdecydowanie nie można się uzależnić. Nie wie 0,56% respondentów.



Wykres 4. Gry hazardowe. Czy można uzależnić się od gier na pieniądze?

Uzależnienie od hazardu jest uznawane za przewlekłe i niewyleczalne schorzenie. Oznacza to, że powrót hazardzisty do bezpiecznego grania jest niemożliwy, zawsze wymknie się ono spod kontroli nawet, gdy przerwa w graniu była stosunkowo długa. Abstynencja od grania, nawet relatywnie długa, nie jest dowodem na wyleczenie i brak choroby.

Uzależnienie od hazardu wymaga kompleksowego leczenia psychoterapeutycznego (psychoterapia indywidualna, rodzinna) i być może włączenia psychiatrycznego leczenia farmakologicznego. Podobnie, jak w przypadku uzależnienia od alkoholu, tu również występuje mechanizm współuzależnienia rodziny jako skutek uzależnienia członka rodziny.

W kolejnym pytaniu zaprezentowaliśmy badanym cztery stwierdzenia dotyczące definiowania słów hazard i hazardzista. Respondenci wskazywali na to, które ich zdaniem najlepiej oddaje znaczenie wspomnianych słów. Najwięcej wskazań (**48,58%**) otrzymało stwierdzenie: „Szczególny rodzaj gier na pieniądze, które prowadzą do uzależnienia, a hazardzista to osoba uzależniona od gier”.

Tabela 5. Gry hazardowe. "Hazard" - definicja według mieszkańców

Jak Pan/Pani rozumie słowo "hazard", "hazardzista"?	
<i>Odpowiedź</i>	<i>%</i>
To każde zachowanie wiążące się z nieprzewidywalnymi skutkami, a hazardzista to po prostu ryzykant	18,64%
To gry na pieniądze, hazardzista to osoba grająca w gry na pieniądze	23,73%
Szczególny rodzaj gier na pieniądze: gra się o duże stawki, hazardzista to osoba ryzykująca w tych grach duże kwoty	9,04%
Szczególny rodzaj gier na pieniądze, które prowadzą do uzależnienia, a hazardzista to osoba uzależniona od gier	48,58%

Poprosiliśmy dorosłych mieszkańców Gminy Kętrzyn o wyrażenie swojej opinii na temat różnego rodzaju uzależnień. Respondenci dokonywali oceny zaprezentowanych uzależnień w skali od 1 do 10 (gdzie 1 to niegroźnie przyzwyczajenie/nawyk a 10 to nałóg zagrażający życiu). Jeżeli chodzi o uzależnienie od różnego rodzaju substancji, to większość respondentów nie ma wątpliwości co tego, że alkoholizm (81,92% zaznaczyło liczbę 10) czy narkomania (90,96% zaznaczyło liczbę 10) są uzależnieniami zagrażającymi życiu.

W przypadku uzależnień behawioralnych wyniki badania przedstawiają się nieco inaczej:

- 9,04% badanych zaznaczyło w skali liczbę 10, jeżeli chodzi o zakupoholizm;
- 12,99% badanych zaznaczyło w skali liczbę 10, jeżeli chodzi o pracoholizm;
- 20,34% badanych zaznaczyło w skali liczbę 10, jeżeli chodzi o siecioholizm;
- 33,33% badanych zaznaczyło w skali liczbę 10, jeżeli chodzi hazard;
- 7,34% badanych zaznaczyło w skali liczbę 10, jeżeli chodzi o seksoholizm;
- 62,15% badanych zaznaczyło w skali liczbę 10, jeżeli chodzi o zaburzenia odżywiania.

Szczegółowy rozkład deklaracji przedstawia poniższa tabela.

Tabela 6. Opinia mieszkańców na temat uzależnień

Jaka jest Pana/Pani opinia na temat różnego rodzaju uzależnień?	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
	<i>% odp.</i>	<i>% odp.</i>	<i>% odp.</i>	<i>% odp.</i>	<i>% odp.</i>	<i>% odp.</i>	<i>% odp.</i>	<i>% odp.</i>	<i>% odp.</i>	<i>% odp.</i>
Alkoholizm	1,69%	0,56%	0,56%	0,00%	2,26%	1,13%	1,13%	3,95%	6,78%	81,92%
Narkomania	1,69%	0,00%	0,00%	0,00%	2,26%	1,13%	0,56%	1,13%	2,26%	90,96%
Nikotynizm	2,82%	1,13%	0,56%	2,82%	11,30%	8,47%	6,78%	11,30%	10,17%	44,63%

Jaka jest Pana/Pani opinia na temat różnego rodzaju uzależnień?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	% odp.	% odp.	% odp.	% odp.	% odp.	% odp.	% odp.	% odp.	% odp.	% odp.
Zakupoholizm (uzależnienie od zakupów)	9,04%	4,52%	6,78%	8,47%	23,73%	14,69%	10,73%	8,47%	4,52%	9,04%
Pracoholizm (uzależnienie od pracy)	6,21%	4,52%	5,08%	7,34%	14,12%	11,86%	16,38%	14,12%	7,34%	12,99%
Siecioholizm (uzależnienie od Internetu)	3,39%	1,69%	5,08%	2,26%	9,60%	8,47%	14,12%	22,60%	12,43%	20,34%
Uzależnienie od hazardu	1,69%	0,56%	1,69%	3,95%	4,52%	6,21%	6,21%	18,08%	23,73%	33,33%
Seksoholizm	6,78%	2,82%	7,91%	7,91%	20,90%	10,73%	11,30%	12,99%	11,30%	7,34%
Zaburzenia odżywiania	1,13%	0,00%	1,69%	1,69%	4,52%	1,69%	7,34%	8,47%	11,30%	62,15%

UZALEŻNIENIE OD INTERNETU, TELEFONU I PORTALI SPOŁECZNOŚCIOWYCH

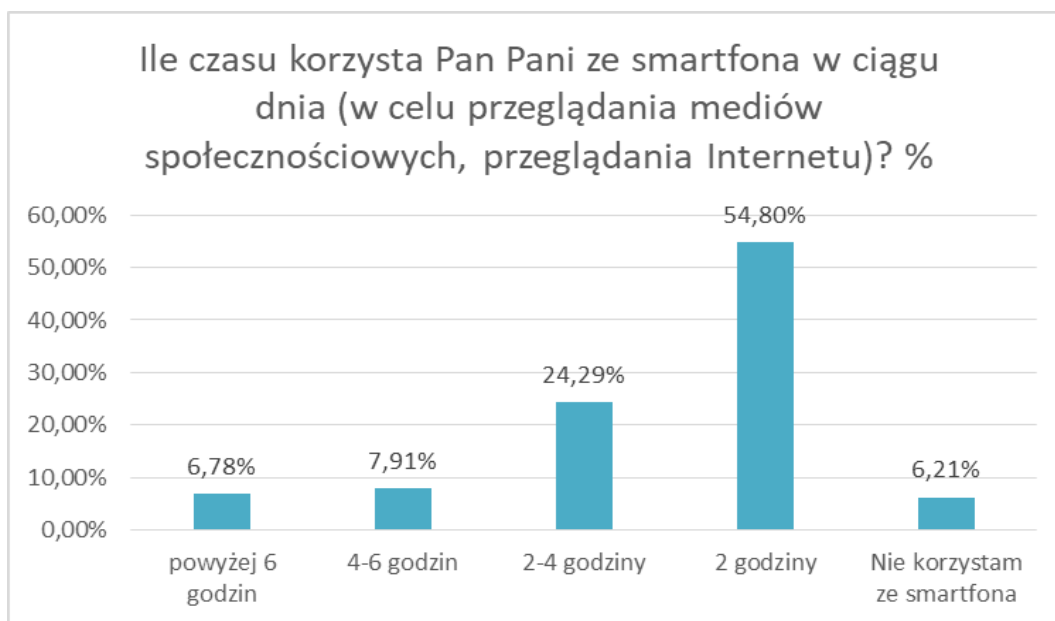
Korzystanie z komputera, Internetu oraz telefonu komórkowego we współczesnym świecie stało się zachowaniem powszechnym, dla niektórych osób nawet codziennym. W całej Europie minął już okres, w którym komputer był traktowany jako coś nieznanego czy zagadkowego. Istotne zmiany, do których przyczynił się dynamicznie rozwijający się Internet, zaistniały w sposobie życia, komunikacji, spędzaniu czasu wolnego. W obecnych czasach korzystanie z komputera jest równie popularne, jak oglądanie telewizji i używanie telefonu komórkowego. Osoby, które sprawnie poruszają się po Internecie, nie muszą wychodzić z domu, aby zrobić zakupy, zapłacić rachunki, zdalnie pracować.³

Szerokie upowszechnienie technologii informacyjnych owocuje korzystnymi zmianami we wszystkich dziedzinach aktywności ludzi. Jednocześnie stanowi źródło rozmaitych zagrożeń. Ponieważ użytkownikami technologii informacyjnych są ludzie o bardzo zróżnicowanych właściwościach, stąd różnorodność postaw i postępowań obserwowanych w takich sytuacjach. Dla jednych komputer i Internet będą wspaniałymi i możliwymi do racjonalnego wykorzystania narzędziami ułatwiającymi przebieg aktywności (w życiu, pracy,

³ Hołtyń B. W jaki sposób dzieci i młodzież korzystają z komputera i Internetu? [W:] B.M. Kaja, B. Hołtyń (red.). Wspomaganie rozwoju. Psychostymulacja i psychokreacja. T. VIII. Bydgoszcz 2009: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.

uczeniu się, uczestnictwie w kulturze, odpoczynku). Dla drugich będą przedmiotem uzależnień.⁴

Z odpowiedzi uzyskanych od ankietowanych mieszkańców Gminy Kętrzyn wynika, iż **54,80% z nich korzysta ze smartfona 2 godziny dziennie**. Od 2 do 4 godzin – 24,29% korzysta ze smartfona. Niepokojące są wskazania **6,78% badanych**, którzy deklarują czas przeznaczony na korzystanie z telefonu **powyżej 6 godzin dziennie**.



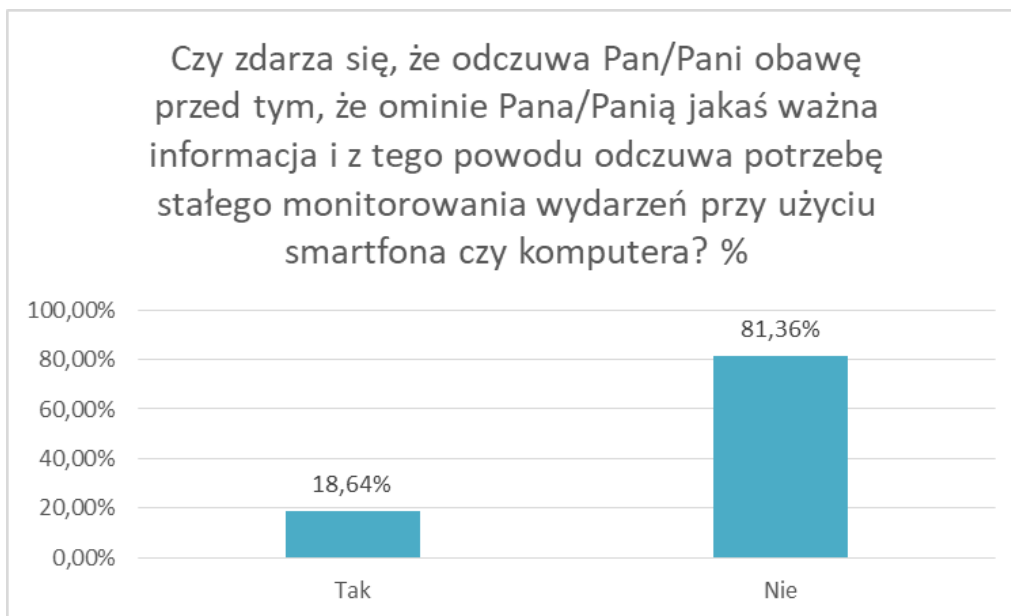
Wykres 5. Uzależnienie od nowych mediów. Ile czasu mieszkańcy spędzają na korzystaniu ze smartfona?

W języku angielskim rozwinięciem skrótu FOMO jest wyrażenie *fear of missing out*. Określa ono sytuację, w której osoba odczuwa przeraźliwy strach przed tym, że ominię ją jakaś ważna informacja i z tego powodu odczuwa potrzebę stałego monitorowania wydarzeń przy użyciu smartfona czy komputera. **Syndrom FOMO** w dobie Internetu i mediów społecznościowych stanowi swoistą chorobę cywilizacyjną.⁵

Wśród ankietowanych mieszkańców Gminy Kętrzyn 18,64% przyznaje, że zauważa u siebie symptomy typowe dla FOMO.

⁴ Furmanek W., *Uzależnienie od komputera i Internetu*, Dydaktyka Informatyki 9, 2014, s. 49-48.

⁵ www.avigon.pl



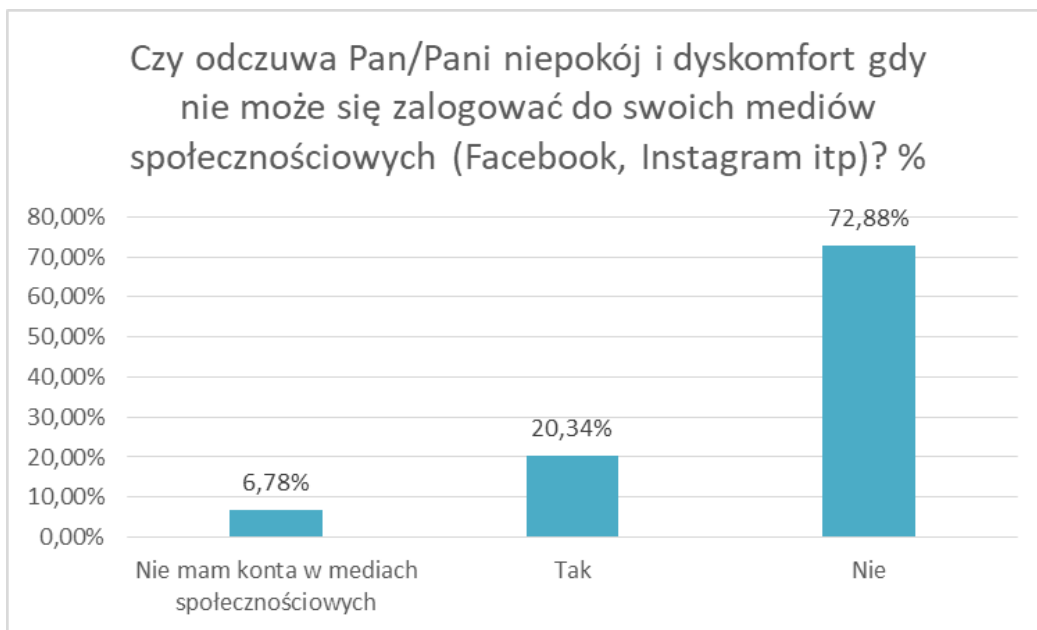
Wykres 6. Uzależnienie od nowych mediów. FOMO

Pojęcie „uzależnienie od Facebooka” przestało być przypuszczeniem czy uogólnieniem odnoszącym się do wszelkich mediów społecznościowych. Od niedawna używa się go oficjalnie w literaturze fachowej jako nazwę bardzo konkretnego zjawiska. To portal, który często nazywamy „zjadaczem czasu”. To niestety niebezpieczny objaw. Uzależnienie od Facebooka jest definiowane jako nadmierne zaangażowanie, które zakłóca codzienne aktywności i relacje interpersonalne.

Symptodem, który możemy zaobserwować, jeśli podejrzewamy siebie lub swoje dzieci o uzależnienie od Facebooka jest niepokój i dyskomfort, kiedy nie możemy zalogować się do portalu. Jeśli uczucie, które zwykle tłumaczymy ciekawością zaczyna być natrętne, a potrzeba zalogowania się narasta, możemy mieć do czynienia z nałogiem.⁶

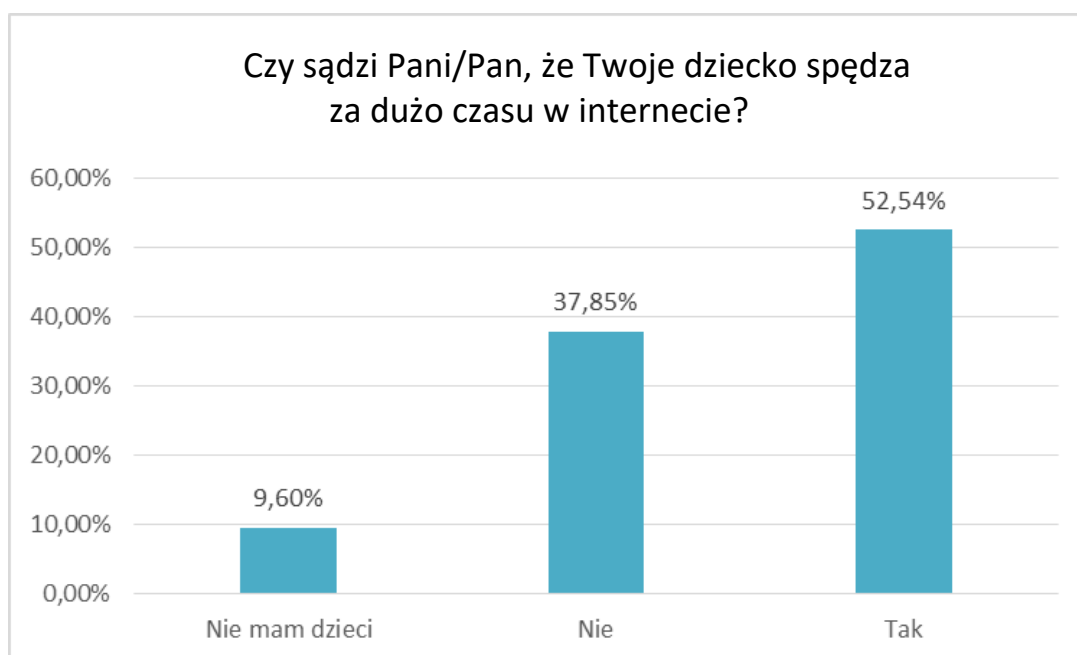
72,88% badanych deklaruje, że nie zauważa u siebie symptomów charakterystycznych dla uzależnienia od korzystania z portali społecznościowych, a 6,78% nie ma tam konta. Warto zauważyć, że 20,34% przyznało, że odczuwa dyskomfort i niepokój, kiedy nie może zalogować się do swoich mediów społecznościowych.

⁶ Raport KUL „Funkcjonowanie emocjonalne a uzależnienie od Facebooka oraz jego związki ze zdrowiem psychicznym”, Lublin 2018



Wykres 7. Uzależnienie od nowych mediów. Uczucie dyskomfortu w przypadku wylogowania z mediów społecznościowych.

Ostatnie pytanie w tej części ankiety skierowanej do dorosłych respondentów dotyczyło opinii na temat czasu spędzanego przez ich dzieci na surfowaniu po Internecie. 52,54% przyznało, że ich dziecko spędza „w Internecie” za dużo czasu.



Wykres 8. Uzależnienie od nowych mediów. Czy sądzi Pani/Pan, że Twoje dziecko spędza za dużo czasu w Internecie?

ZAKUPOHOLIZM

Kupowanie impulsywne polega na podejmowaniu zachowania w sposób nagły i spontaniczny, na ogół pod wpływem bodźców zewnętrznych. Kupowanie impulsywne nie służy redukcji napięcia czy radzenia sobie z negatywnymi emocjami. Natomiast kupowanie kompulsywne stanowi formę radzenia sobie z negatywnymi emocjami czy stresem, zatem jest powodowane czynnikami wewnętrznymi.

Kupowanie o charakterze kompulsywnym staje się nawykowe i angażuje znacznie więcej zasobów – poznawczych (myślenie, planowanie) i finansowych (kupowanie niepotrzebnych przedmiotów). To właśnie forma kompulsywna prowadzi do uzależnienia i je podtrzymuje.

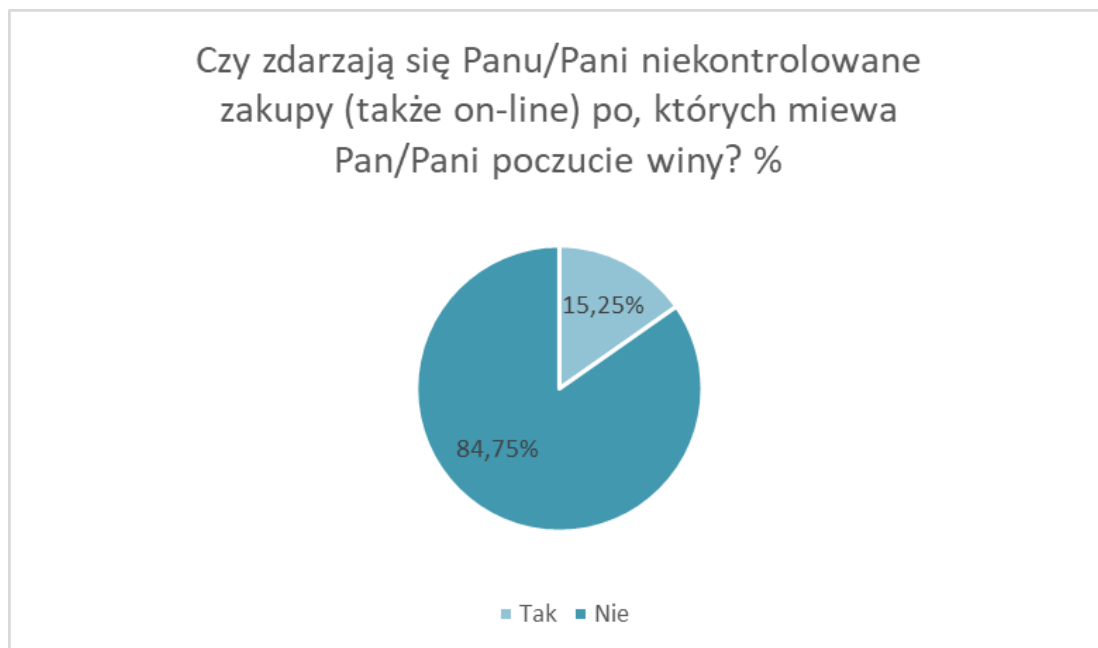
Zaburzenia kompulsywnego kupowania najczęściej pojawia się u osób młodych, a charakteryzują się powracającą, nieodpartą potrzebą kupowania (poczuciem przymusu), utratą kontroli nad kupowaniem i kontynuowaniem tej czynności pomimo świadomości negatywnych jej konsekwencji. Do negatywnych konsekwencji należą problemy w rodzinie, problemy finansowe (nierzadko powiązane, np. kłótnie dotyczące wydanych kwot), jak również problemy z prawem (np. drobne kradzieże w sklepach). W przypadku braku lub ograniczonej możliwości kupowania nasilają się negatywne emocje (np. niepokój), z drugiej jednak strony kupowanie wywołuje poczucie winy czy stany depresyjne.⁷

Z najnowszych badań CBOS opublikowanych w maju 2019 roku wynika, że zakupoholizm dotyczy 3,7 % populacji Polaków od 15 roku życia.⁸

Jak wskazują wyniki badań ankietowych przeprowadzonych wśród dorosłych mieszkańców Gminy Kętrzyn, problem zakupoholizmu nie jest powszechnym w lokalnej społeczności. **15,25% respondentów przyznało, że zdarzają się im niekontrolowane zakupy. Z kolei 84,75% wyraziło zdanie przeciwne wskazując, że ten problem ich nie dotyczy.**

⁷ Rowicka M., *Uzależnienia behawioralne. Praktyka i teoria*, Minister Zdrowia, Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2015

⁸ Raport CBOS „*Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących hazardu i innych uzależnień behawioralnych – edycja 2018/2019*”



Wykres 9. Zakupoholizm. Czy zdarzają się Panu/Pani niekontrolowane zakupy?

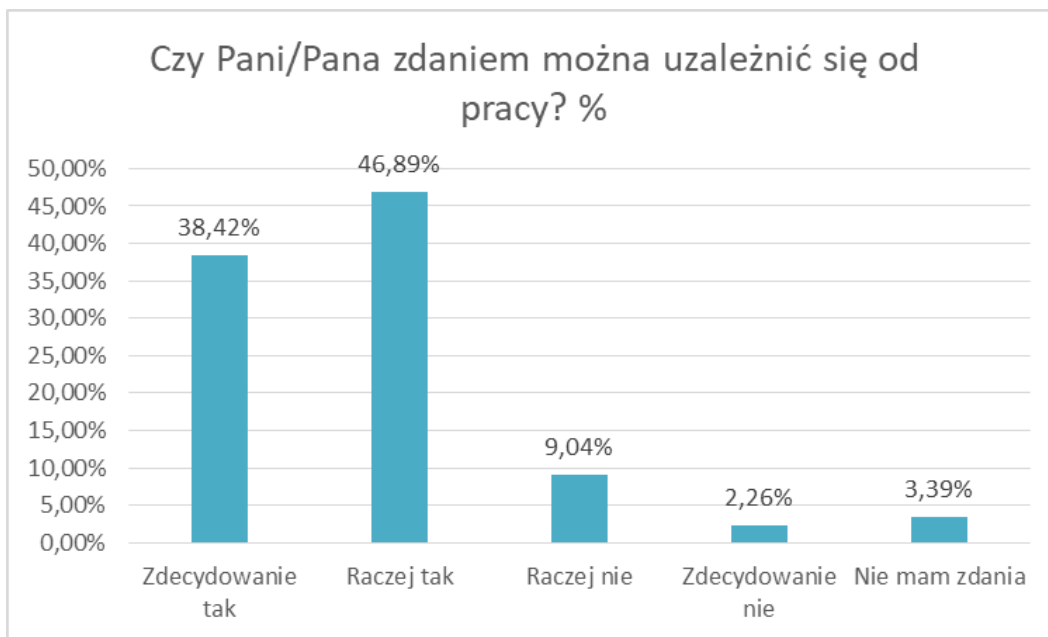
PRACOHOLIZM

Przyjmuje się, że pracoholizm to stan psychiczny charakteryzujący się przede wszystkim stałym, wewnętrznym przymusem (silną potrzebą) wykonywania pracy lub innych czynności z nią związanych, przymusem myślenia o pracy z towarzyszącym poczuciem dyskomfortu (złego samopoczucia) w sytuacjach, kiedy możliwość zajmowania się sprawami, które jej dotyczą, jest utrudniona. Jest to stan uzależnienia od wykonywanej pracy, powodujący zaburzenie równowagi między istotnymi elementami życia codziennego. O pracoholizmie można także mówić wówczas, kiedy związek jednostki z jej pracą stanowi poważną konkurencję dla innych ważnych związków, kiedy praca stała się źródłem większej satysfakcji niż życie rodzinne i inne dotychczasowe relacje i zamiłowania.⁹

Uzależnienie od pracy zostało uznane jako jedno z uzależnień behawioralnych.

Zapytano ankietowaną grupę, czy w ich opinii można uzależnić się od pracy. **Uzyskane odpowiedzi wskazują, że 85,81% jest zdania, iż od pracy można się uzależnić.** 11,3% uważa przeciwnie, a 3,39% nie ma zdania.

⁹ www.mp.pl



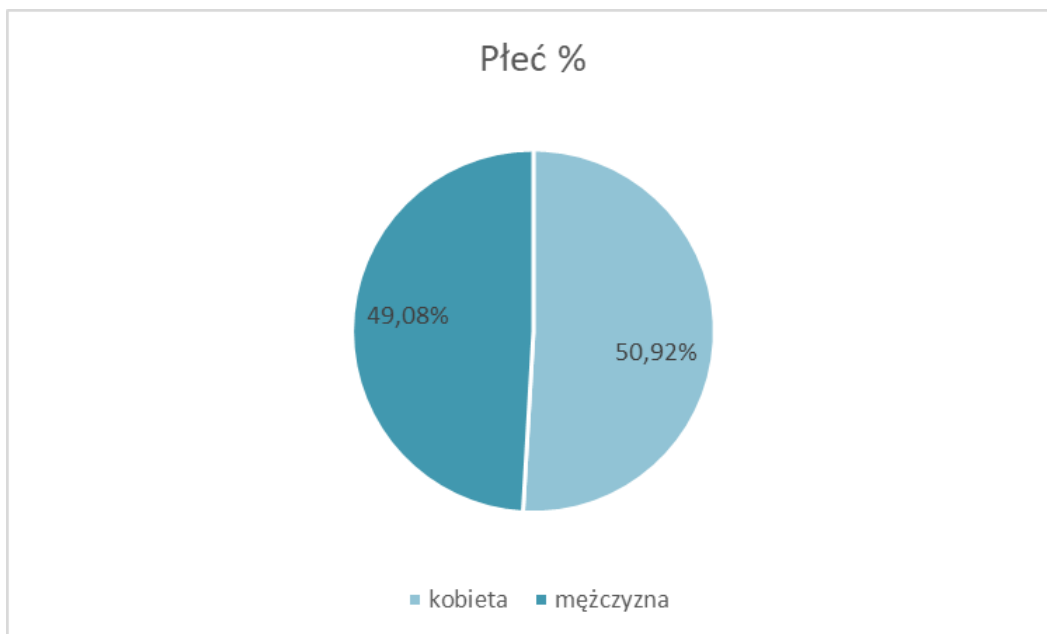
Wykres 10. Pracoholizm. Czy Pani/Pana zdaniem można uzależnić się od pracy?

UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE W ŚRODOWISKU MŁODZIEŻY SZKOLNEJ

GRUPA BADANA

Badanie przeprowadzono metodą CAWI (ang. *Computer-Assisted Web Interview* – wspomagany komputerowo wywiad przy pomocy strony WWW (wykorzystane narzędzie badawcze to program CORIGO rekomendowany przez ORE) – technika zbierania informacji w ilościowych badaniach rynku i opinii publicznej, w której respondent jest proszony o wypełnienie ankiety w formie elektronicznej. Użycie tej metody pozwala na efektywne badanie postaw uczniów. Forma ankiety internetowej jest dla młodzieży atrakcyjna oraz pozwala na upewnienie się, że na wszystkie pytania zostanie udzielona odpowiedź.

W badaniu wzięli udział uczniowie szkół podstawowych z terenu Gminy Kętrzyn od klas 6 szkoły podstawowej. Ankiety wypełniło 379 uczniów, 50,92% grupy stanowią kobiety, natomiast 49,08% mężczyźni.



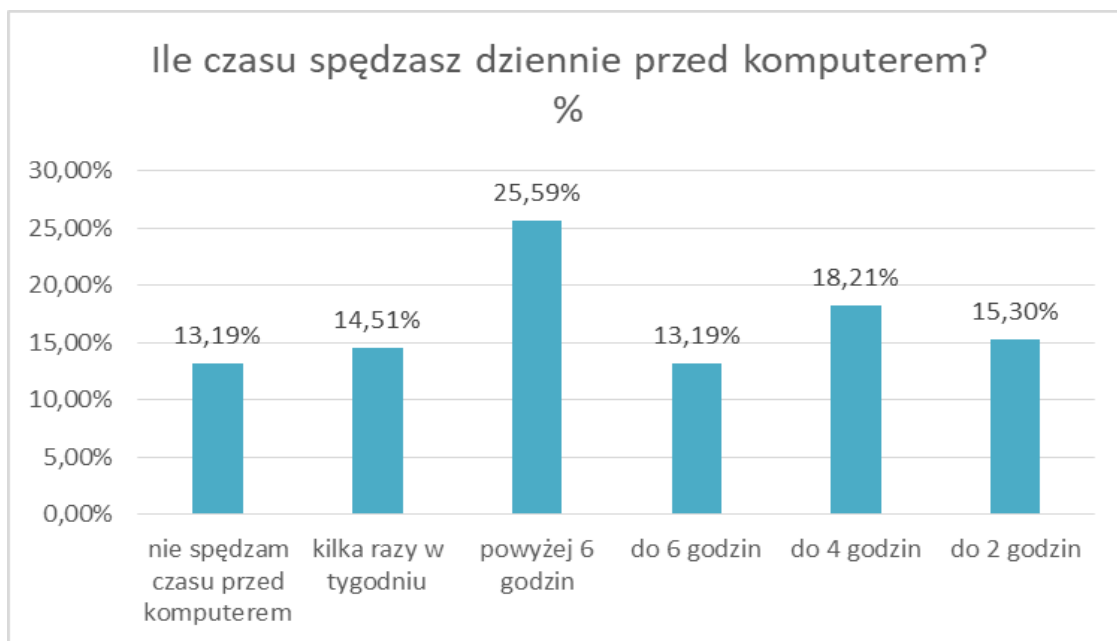
Wykres 11. Płeć respondentów- uczniowie

UZALEŻNIENIE OD INTERNETU I SMARTFONU

Problematyka nieprawidłowego korzystania z Internetu i komputera (w tym, nadużywanie) staje się coraz powszechniejszym zagadnieniem. Komputer i Internet oferują szeroki wachlarz aktywności – zarówno prorozwojowych (dostęp do wiedzy), jak i patologicznych (m.in. dostęp do treści pornograficznych). Jedną z najbardziej rozpowszechnionych aktywności, które można wykonywać będąc online, jest granie w gry czy korzystanie z portali społecznościach. Mimo że odpowiedzialne korzystanie z komputera i Internetu, nawet przez dzieci, niesie ze sobą wiele korzyści, to należy jednak zwrócić uwagę na potencjalne zagrożenia wynikające z nadmiernego, pozbawionego kontroli zaangażowania. Poza skrajnymi przykładami niebezpieczeństwa, jakie wiąże się z nielegalnym użytkowaniem Internetu, pozostaje obszar związany z negatywnymi konsekwencjami dla rozwoju psychospołecznego dzieci i młodzieży. Spędzanie coraz większej ilości czasu przed monitorem komputera ma konsekwencje dla zdrowia fizycznego, ale także dla rozwoju emocjonalnego i społecznego.¹⁰

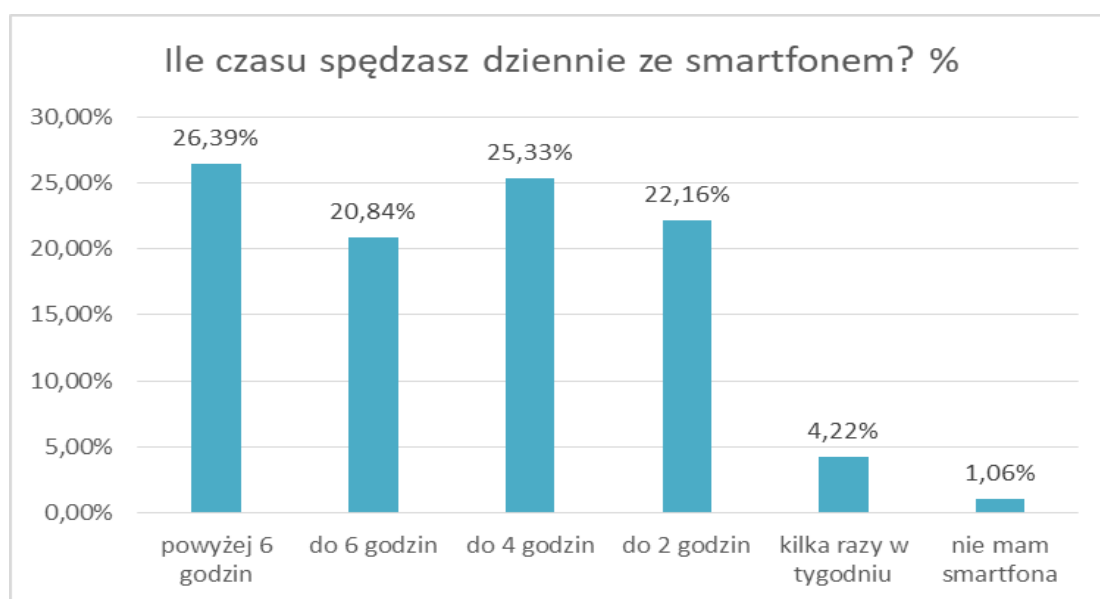
¹⁰ Rowicka M., *Uzależnienia behawioralne. Praktyka i teoria*, Minister Zdrowia, Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2015

Uczniowie szkół podstawowych Gminy Kętrzyn **najczęściej spędzają przed komputerem powyżej 6 godzin – 25,59%**, do 4 godzin – 18,21%, do 2 godzin dziennie 15,30%, kilka razy w tygodniu 14,51%.



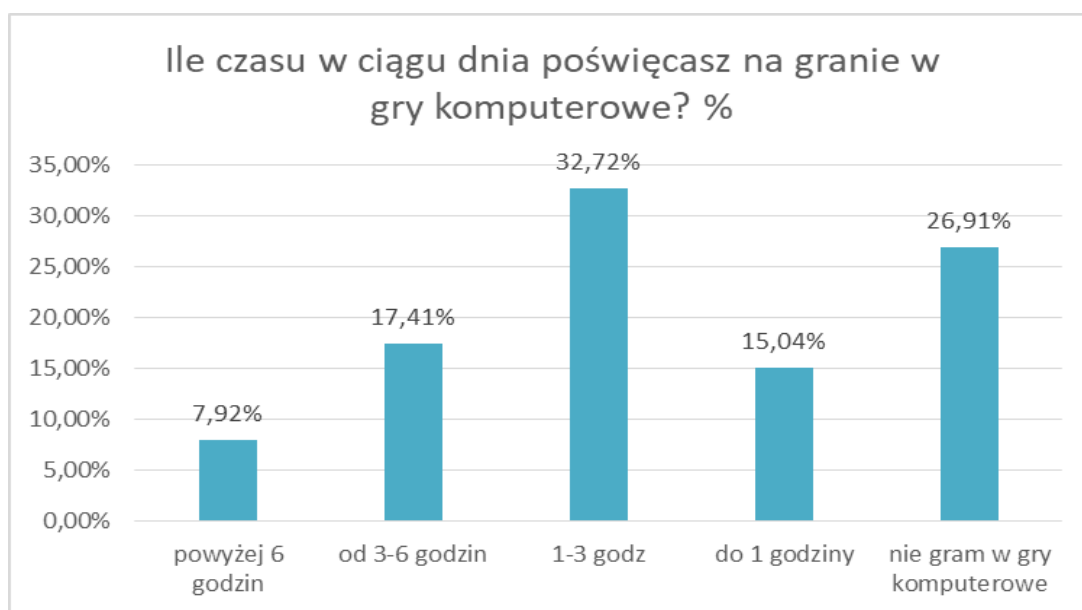
Wykres 12. Uzasadnienie od nowych mediów. Ile czasu dziennie spędzasz przed ekranem komputera?

W przypadku korzystania ze smartfona uczniowie deklarują najczęściej czas powyżej 6 godzin dziennie – 26,39%, do 4 godzin – 25,33%, do 2 godzin – 22,16%, do 6 godzin – 20,84%. Niepokojące są deklaracje uczniów mówiące o korzystaniu ze smartfona powyżej tych 6 godzin dziennie.



Wykres 13. Uzasadnienie od nowych mediów. Ile czasu spędzasz na korzystaniu ze smartfona?

Zapytaliśmy uczniów, ile czasu w ciągu dnia poświęcają na granie w gry komputerowe. Optymistyczne są wskazania 26,91% uczniów mówiące, że nie grają w gry komputerowe. Do jednej godziny dziennie gra 15,04%, 32,72% zadeklarowało czas w przedziale od 1 do 3 godzin dziennie, od 3 do 6 godzin – 17,41% i 7,92% powyżej 6 godzin dziennie. Należy tutaj zaznaczyć, że dzieci i młodzież, tak samo jak dorośli, nie zawsze potrafią dokonać „uczciwej” samooceny swoich negatywnych przyzwyczajzeń czy nawyków, dlatego należy mieć na uwadze, że ten odsetek w rzeczywistości może być jeszcze wyższy.



Wykres 14. Uzależnienia od nowych mediów. Ile czasu spędzasz na graniu w gry komputerowe?

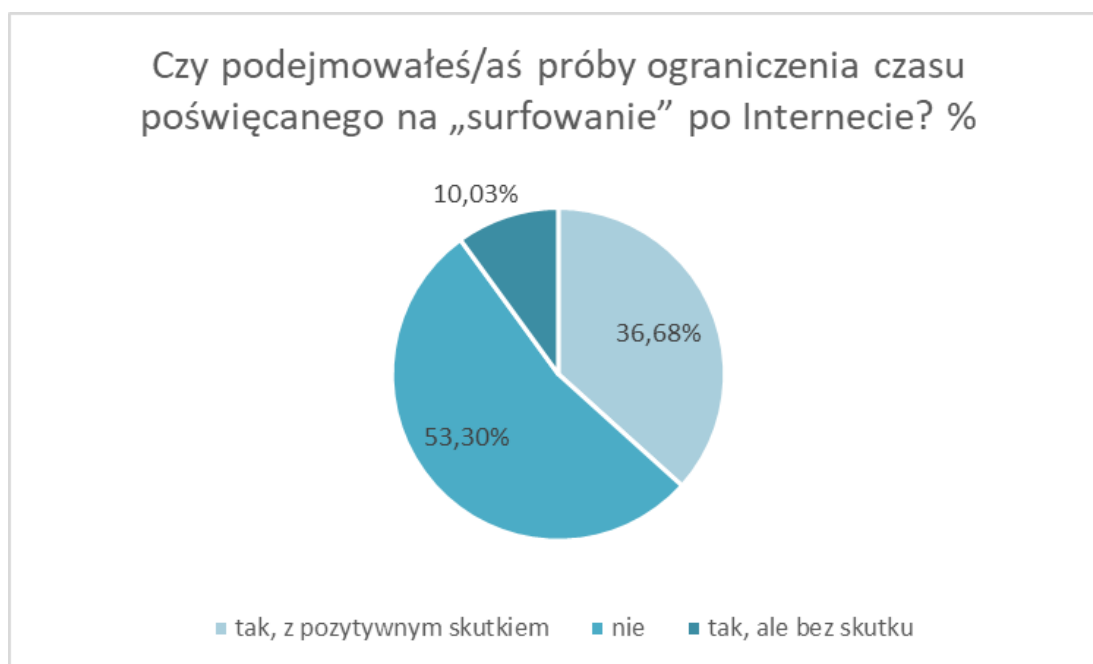
Według deklaracji uczniowie najczęściej korzystają z komputera i Internetu w domu (96,83%). Jeżeli chodzi o powody korzystania z komputera i Internetu uczniowie wskazywali kolejno na: oglądanie filmów (68,07%), słuchanie muzyki (67,02%), kontakt ze znajomymi (66,23%), naukę (62,27%) i granie w gry on-line (61,48%).

Tabela 7. Uzależnienia od nowych mediów. Gdzie i z jakich powodów najczęściej korzystasz z komputera i Internetu?

Gdzie najczęściej korzystasz z komputera i Internetu?	
Internetu?	%
w domu	96,83%
w szkole	2,37%
u znajomych	0,26%
w kawiarence internetowej	0,53%
inne	0,79%

Z jakich powodów najczęściej korzystasz z komputera i Internetu?	
<i>Odpowiedź</i>	<i>%</i>
nauka	62,27%
kontakt ze znajomymi	66,23%
poznawanie nowych osób	18,47%
oglądanie filmów	68,07%
słuchanie muzyki	67,02%
granie w gry on-line	61,48%
robienie zakupów on-line	29,02%
prowadzenie bloga lub własnej strony	6,60%

Samemu ciężko jest stwierdzić, czy czas spędzany przed ekranem komputera wymyka się spod kontroli. Najczęściej zauważają to najbliżsi i ich spostrzeżeń nie należy lekceważyć. **Zapytaliśmy uczniów, czy podejmowali próby ograniczenia czasu poświęcanego na surfowanie po Internecie.** Okazuje się, że 36,68% badanych z pozytywnym skutkiem ograniczyło czas poświęcany na korzystanie z Internetu, 53,30% nawet nie próbowało.



Wykres 15. Uzależnienia od nowych mediów. Czy podejmowałeś/aś próby ograniczenia czasu poświęcanego na surfowanie po Internecie?

UZALEŻNIENIE OD HAZARDU

Hazard wydaje się być rozrywką zarezerwowaną dla dorosłych, jednakże w różnorodnej grze hazardowej coraz częściej uwikłane są również dzieci i młodzież. Z badań przeprowadzonych w 2018 roku przez CBOS wynika, że w grupie młodzieży częściej narażeni na uzależnienie od gier hazardowych są chłopcy niż dziewczęta. Jednocześnie ponad połowa nieletnich nie rozmawia z rodzicami, o tym, że gra na pieniądze. Choć, w porównaniu z deklaracjami sprzed 2 lat, mniej młodych ludzi gra na pieniądze i mniej spośród nich jest zagrożonych uzależnieniem od hazardu, to w przypadku 10% chłopców zauważono symptomy wskazujące na wysoki stopień ryzyka uzależnienia od hazardu. Na tle danych zebranych w 2016 roku widoczny jest spadek zainteresowania hazardem. Jednocześnie poprzedni wynik był wyższy niż wykazany w badaniu w 2013 roku. Jak tłumaczą autorzy raportu „Młodzież 2018” – „to swego rodzaju „falowanie” zainteresowania hazardem wśród młodzieży charakterystyczne jest dla niemal wszystkich gier uwzględnionych w badaniu – wyjątek stanowią jedynie konkursy SMS-owe, w przypadku których od 2010 roku notujemy trwały trend spadkowy”. Podobnie jak w latach ubiegłych, najpopularniejszą wśród młodzieży grą typu hazardowego jest Lotto, w które grywa więcej niż co czwarty młody człowiek (28%)¹¹.

Uczniowie z Gminy Kętrzyn w sporej większości (77,31%) nie mają doświadczenia z internetowymi grami na pieniądze. Jednakże 6,86% grało jeden raz, kilka razy 8,18% badanych, natomiast 7,65% 10 lub więcej razy.

Tabela 8. Gry hazardowe. Czy grałeś/aś w jakiegokolwiek gry na pieniądze?

Czy grałeś/aś w jakiegokolwiek gry na pieniądze ?	
Odpowiedź	%
nigdy	77,31%
1 raz	6,86%
kilka razy (2-9)	8,18%
10 lub więcej razy	7,65%

¹¹ CBOS, *Młodzież 2018*, Warszawa 2019.

Badana grupa zadeklarowała, że najczęściej gra w: zdrapki (41,86%) oraz gry i zakłady (bez względu na rodzaj) w Internecie – 23,26%, Zakłady bukmacherskie poza Internetem – 17,44%, automaty do gier – 16,28%.

Tabela 9. Gry hazardowe. W jakie gry grałeś/aś?

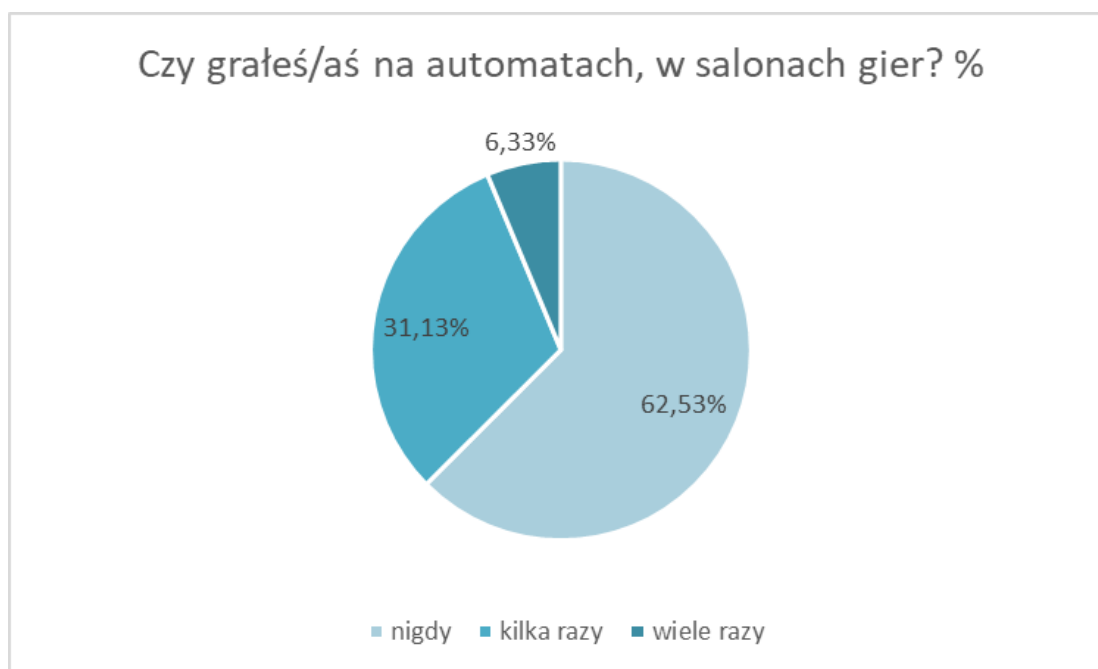
W jakie gry hazardowe grałeś/aś?	
<i>Odpowiedź</i>	<i>%</i>
Gry liczbowe Totalizatora Sportowego (Lotto, Multi Multi itp)	13,95%
Zdrapki	41,86%
Loterie/konkursy SMS-owe	11,63%
Automaty do gier z tzw. niskimi wygranymi	16,28%
Zakłady bukmacherskie poza Internetem	17,44%
Karty prywatnie (poza kasynem i poza Internetem)	11,63%
Gry i zakłady (bez względu na rodzaj) w Internecie	23,26%
Gry w kasynie (poza Internetem) –ruletka, karty i inne	13,95%
Wyścigi konne lub innych zwierząt –na torze	15,12%
Nie grał ani razu w żadną z wymienionych gier w ciągu 12 miesięcy poprzedzających badanie	16,28%

Wśród przyczyn podejmowania się gry na pieniądze, wskazywanych przez uczniów dominują motywy finansowe oraz rozrywkowe. Dla 60,47% uczniów szkół Gminy Kętrzyn te gry są sposobem na nudę. 34,88% lubi towarzyszące grze emocje, a 26,74% chce mieć więcej pieniędzy na zwykłe codzienne wydatki. **Niepokojące jest deklaracja 7% uczniów, którzy grają, bo nie mogą przestać.**

Tabela 10. Gry hazardowe. Dlaczego grywasz w gry na pieniądze?

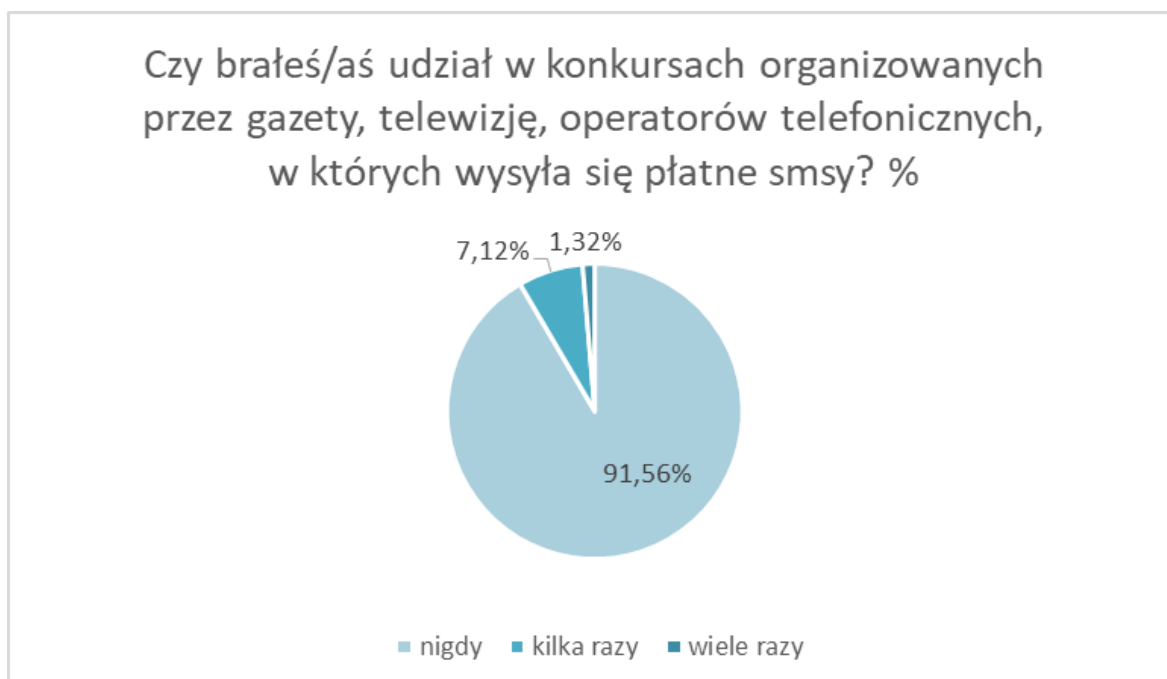
Dlaczego grywasz w gry na pieniądze? Proszę wskazać wszystkie istotne powody	
<i>Odpowiedź</i>	<i>%</i>
Chcę mieć więcej pieniędzy na zwykłe codzienne wydatki	26,74%
Jest to rozrywka, „sposób na nudę”	60,47%
Mam przeczucie, że czeka mnie duża/ główna wygrana	16,28%
Lubię towarzyszące grze emocje	34,88%
Gram z przyzwyczajenia, przyzwyczaile(a)m się spędzać w ten sposób czas	15,12%
To jest modne w moim środowisku, wśród moich znajomych	9,30%
Pomaga mi to rozładować się, uspokoić, kiedy jestem zestresowany(a) lub gdy mam kłopoty	12,79%
Jakoś tak nie mogę przestać	6,98%

31,13% uczniów deklaruje, że przynajmniej kilka razy grało na automatach w salonach gier. 62,53% wskazuje, że nie miało nigdy do czynienia z taką formą hazardu.



Wykres 16. Gry hazardowe. Czy grałeś/aś na automatach?

Jeżeli chodzi o konkursy polegające na wysyłaniu płatnych smsów organizowane przez telewizję, gazety czy operatorów telefonicznych, badania wskazują, że wśród młodzieży Gminy Kętrzyn nie są one popularne – 91,56% nigdy nie brało w nich udziału.



Wykres 17. Gry hazardowe. Czy brałeś udział w konkursach SMS?

87,07% ankietowanych uczniów Gminy Kętrzyn jest zdania, że od grania w gry hazardowe na pieniądze można się uzależnić. Przeciwnego zdania jest 5,28% respondentów, a 7,65% deklaruje brak wiedzy w tym temacie.

Tabela 11. Gry hazardowe. Czy można uzależnić się od gier na pieniądze?

Czy Twoim zdaniem można się uzależnić od gier na pieniądze?	
Odpowiedź	%
Zdecydowanie tak	50,66%
Raczej tak	36,41%
Raczej nie	2,11%
Zdecydowanie nie	3,17%
Nie wiem	7,65%

Uczniowie z Gminy Kętrzyn zostali także poproszeni o ocenę powszechności występowania niektórych uzależnień behawioralnych w ich otoczeniu. **Za najbardziej powszechne¹² uczniowie uznali:** uzależnienie od Internetu (75,99%) oraz uzależnienie od smartfon i mediów społecznościowych (73,09%). Szczegółowy rozkład deklaracji przedstawia poniższy wykres.

Tabela 12. Czy w Twoim otoczeniu występuje...?

Czy wśród Twoim otoczeniu jest obecne następujące zjawisko?	Popularne	Czasem występuje	Występuje bardzo rzadko	Nie występuje
	% odp.	% odp.	% odp.	% odp.
Zakupoholizm	12,93%	26,39%	25,07%	35,62%
Uzależnienie od Internetu (Siecioholizm)	42,48%	33,51%	11,61%	12,40%
Uzależnienie od hazardu (gry na pieniądze, zakłady sportowe)	6,86%	10,55%	13,98%	68,60%
Zaburzenia odżywiania (kompulsywne objadanie, bulimia, anoreksja)	17,15%	18,47%	22,16%	42,22%
Uzależnienie od smartfona (mediów społecznościowych)	47,23%	25,86%	14,51%	12,40%
Uzależnienie od ćwiczeń	7,65%	16,09%	31,66%	44,59%
Pracoholizm	7,12%	22,16%	23,22%	47,49%

W ostatnim pytaniu zaprezentowaliśmy badanym uczniom cztery stwierdzenia dotyczące definiowania słów hazard i hazardzista. Respondenci wskazywali na to, które ich zdaniem

¹² Suma odpowiedzi: popularne i czasem występuje

najlepiej oddaje znaczenie wspomnianych słów. Najwięcej wskazań (**44,33%**) otrzymało stwierdzenie: „*To gry na pieniądze, hazardzista to osoba grająca w gry na pieniądze*”.

Tabela 13. Gry hazardowe. "Hazard" - definicja uczniów

Jak rozumiesz określenie "hazard", "hazardzista"?	
<i>Odpowiedź</i>	<i>%</i>
To każde zachowanie wiążące się z nieprzewidywalnymi skutkami, a hazardzista to po prostu ryzykant	8,71%
To gry na pieniądze, hazardzista to osoba grająca w gry na pieniądze	44,33%
Szczególny rodzaj gier na pieniądze: gra się o duże stawki, hazardzista to osoba ryzykująca w tych grach duże kwoty	25,59%
Szczególny rodzaj gier na pieniądze, które prowadzą do uzależnienia, a hazardzista to osoba uzależniona od gier	21,37%

PODSUMOWANIE

Dorośli mieszkańcy:

- ⌘ **79,66% procent respondentów uważa, że wie**, czym są uzależnienia behawioralne.
- ⌘ Najistotniejsze problemy Gminy Kętrzyn: **uzależnienie od komputera i Internetu (85,87% odpowiedzi), pracoholizm (58,19%), zaburzenia odżywiania (49,15%), zakupoholizm (47,46%), hazard (37,85%)**.
- ⌘ **70,62% respondentów nigdy nie grało w gry hazardowe na pieniądze**, a 29,38% przyznało, iż uczestniczyli w takiej formie hazardu.
- ⌘ Największą popularnością wśród mieszkańców cieszą się: gry Totalizatora Sportowego (78,85%), zdraпки (42,31%) oraz gry loteryjne w radio/TV (15,38%).
- ⌘ 38,46% ankietowanych przyznaje, że grywa gry za pieniądze, z motywów finansowych. 19,23% lubi towarzyszące grze emocje.
- ⌘ 49,72% uważa za nieprawdę określenie „*Na grach można dużo zarobić*”. 62,15% nie zgadza się z twierdzeniem: „*Nawet jeżeli się chwilowo przegrywa to potem można się odegrać*”. 55,93% ankietowanych uważa za nieprawdziwe zdanie „*Czasem trzeba od kogoś pożyczyć pieniądze, aby zainwestować w grę*”.
- ⌘ **98,31% ankietowanych mieszkańców Gminy Kętrzyn jest zdania, że od grania w gry hazardowe na pieniądze można się uzależnić**.
- ⌘ Większość respondentów nie ma wątpliwości co tego, że alkoholizm (81,92% odpowiedzi) czy narkomania (90,96%) są uzależnieniami zagrażającymi życiu. W przypadku uzależnień behawioralnych wyniki badania przedstawiają się nieco inaczej:
 - 9,04% badanych uznało zakupoholizm za zagrażający życiu;
 - 12,99% uznało za taki pracoholizm;
 - 20,34% - siecioholizm;
 - 33,33% - hazard;
 - 7,34% - seksoholizm;
 - 62,15% - zaburzenia odżywiania.
- ⌘ Z odpowiedzi uzyskanych od ankietowanych mieszkańców Gminy Kętrzyn wynika, że **54,80% z nich korzysta ze smartfona 2 godziny dziennie. 6,78% badanych, którzy deklarują czas przeznaczony na korzystanie z telefonu powyżej 6 godzin dziennie**.

- ⌘ **18,64%** ankietowanych mieszkańców Gminy Kętrzyn przyznaje, że zauważa u siebie symptomy typowe dla FOMO.
- ⌘ **72,88%** badanych deklaruje, że nie zauważa u siebie symptomów charakterystycznych dla uzależnienia od korzystania z portali społecznościowych, a **6,78% nie tam konta**. Warto zauważyć, że 20,34% przyznało, że odczuwa dyskomfort i niepokój, kiedy nie może zalogować się do swoich mediów społecznościowych.
- ⌘ 52,54% ankietowanych przyznało, że ich dziecko spędza „w Internecie” za dużo czasu.
- ⌘ **15,25% respondentów zdarzają się niekontrolowane zakupy.**
- ⌘ **85,81% jest zdania, iż od pracy można się uzależnić.**

Dzieci i młodzież:

- ⌘ Uczniowie szkół podstawowych Gminy Kętrzyn **najczęściej spędzają przed komputerem powyżej 6 godzin – 25,59%**.
- ⌘ Podobny czas deklarowany jest w przypadku używania smartfona - powyżej 6 godzin dziennie – 26,39% odpowiedzi, do 4 godzin – 25,33%, do 2 godzin – 22,16%, do 6 godzin – 20,84%.
- ⌘ Optymistyczne są wskazania 26,91% uczniów mówiące, że nie grają w gry komputerowe. Do jednej godziny dziennie gra 15,04%, 32,72% zadeklarowało czas w przedziale od 1 do 3 godzin dziennie, od 3 do 6 godzin – 17,41% i 7,92% powyżej 6 godzin dziennie
- ⌘ **Według deklaracji uczniowie najczęściej korzystają z komputera i Internetu w domu (96,83%)**. Powodami korzystania z Internetu są: oglądanie filmów (68,07%), słuchanie muzyki (67,02%), kontakt ze znajomymi (66,23%), nauka (62,27%) i granie w gry on-line (61,48%).
- ⌘ 36,68% badanych z pozytywnym skutkiem ograniczyło czas poświęcany na korzystanie z Internetu.
- ⌘ **Uczniowie Gminy Kętrzyn w sporej większości (77,31%) nie mają doświadczenia z internetowymi graniami na pieniądze.**
- ⌘ **Badana grupa najczęściej gra w zdraпки (41,86%).**
- ⌘ Dla 60,47% uczniów szkół Gminy Kętrzyn te gry są sposobem na nudę. 34,88% lubi towarzyszące grze emocje, a 26,74% chce mieć więcej pieniędzy na zwykłe codzienne wydatki.
- ⌘ **31,13% uczniów deklaruje, że przynajmniej kilka razy grało na automatach w salonach gier.**
- ⌘ 91,56% badanych uczniów nigdy nie brało udziału w konkursach SMS.

- ⌘ **87,07% ankietowanych uczniów Gminy Kętrzyn jest zdania, że od grania w gry hazardowe na pieniądze można się uzależnić.**
- ⌘ **Za najbardziej powszechne uczniowie uznali:** uzależnienie od Internetu (75,99%) oraz uzależnienie od smartfonu i mediów społecznościowych (73,09%).

REKOMENDOWANE DZIAŁANIA

Profilaktyka jest systemową odpowiedzią na zjawiska uznawane za zagrożenie dla zdrowia publicznego. W tym sensie dotyczy również tzw. nałogów behawioralnych, które wiążą się z licznymi szkodami zdrowia somatycznego, psychicznego oraz negatywnymi skutkami funkcjonowania społecznego. Profilaktyka to zapobieganie problemom, zanim one wystąpią lub minimalizowanie szkód związanych z podejmowaniem zachowań ryzykownych. Z tego względu adresatami oddziaływań profilaktycznych są najczęściej ludzie młodzi, ale nie można też zapomnieć o osobach dorosłych. Skuteczna profilaktyka prowadzona wśród młodzieży może zmniejszyć koszty związane z leczeniem nałogów behawioralnych u osób dorosłych, a także zmniejszyć wydatki publiczne związane z naprawianiem szkód społecznych powstałych w wyniku tych problemów.

Rekomenduje się:

- ⌘ **Upowszechnianie wiedzy na temat uzależnień behawioralnych w środowisku lokalnym i szkolnym** – dystrybuowanie materiałów o charakterze informacyjno-edukacyjnym (ulotki, plakaty, filmy), organizowanie wydarzeń (lokalne imprezy powiązane z przedmiotową tematyką, spotkania dla rodziców, warsztaty dla dzieci i młodzieży szkolnej, pogadanki i otwarte spotkania ze specjalistami) i prowadzenie kampanii społecznych.
- ⌘ **Szeroko pojęte edukowanie** – szkolenia dla nauczycieli i pedagogów, terapeutów uzależnień, pracowników socjalnych i służb pomocy społecznej, policji, lekarzy, osób zaangażowanych w prace Zespołu Interdyscyplinarnego oraz Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.
- ⌘ **Pedagogizację rodziców** – spotkania ze specjalistami z zakresu uzależnień w tym behawioralnych.
- ⌘ **Współpracę między instytucjami** funkcjonującymi na terenie gminy celem możliwie szybkiego podjęcia działań profilaktycznych i interwencyjnych.

SPIS TABEL

Tabela 1. Ocena ważności uzależnień behawioralnych	5
Tabela 2. Gry hazardowe.. W jakie gry grają mieszkańcy?	7
Tabela 3. Gry hazardowe. Dlaczego grywa Pan/Pani w gry hazardowe?	8
Tabela 4. Gry hazardowe. Jaka jest Pana/Pani opinia na temat gier na pieniądze?	8
Tabela 5. Gry hazardowe. "Hazard" - definicja według mieszkańców	9
Tabela 6. Opinia mieszkańców na temat uzależnień	10
Tabela 7. Uzależnienia od nowych mediów. Gdzie i z jakich powodów najczęściej korzystasz z komputera i Internetu?	20
Tabela 8. Gry hazardowe. Czy grałeś/aś w jakiegokolwiek gry na pieniądze?	22
Tabela 9. Gry hazardowe. W jakie gry grałeś/aś?	23
Tabela 10. Gry hazardowe. Dlaczego grywasz w gry na pieniądze?	23
Tabela 11. Gry hazardowe. Czy można uzależnić się od gier na pieniądze?	25
Tabela 12. Czy w Twoim otoczeniu występuje...?	25
Tabela 13. Gry hazardowe. "Hazard" - definicja uczniów	26

SPIS WYKRESÓW

Wykres 1. Płeć respondentów	4
Wykres 2. Uzależnienie behawioralne- Czy Pan/Pani wie co to takiego?	5
Wykres 3. Popularność gier hazardowych wśród mieszkańców	7
Wykres 4. Gry hazardowe. Czy można uzależnić się od gier na pieniądze?	9
Wykres 5. Uzależnienie od nowych mediów. Ile czasu mieszkańcy spędzają na korzystaniu ze smartfonu?	12
Wykres 6. Uzależnienie od nowych mediów. FOMO	13
Wykres 7. Uzależnienie od nowych mediów. Uczucie dyskomfortu w przypadku wylogowania z mediów społecznościowych	14
Wykres 8. Uzależnienie od nowych mediów. Czy sądzi Pani/Pan, że Twoje dziecko spędza za dużo czasu w Internecie?	14
Wykres 9. Zakupoholizm. Czy zdarzają się Panu/Pani niekontrolowane zakupy?	16
Wykres 10. Pracoholizm. Czy Pani/Pana zdaniem można uzależnić się od pracy?	17
Wykres 11. Płeć respondentów- uczniowie	18
Wykres 12. Uzależnienia od nowych mediów. Ile czasu dziennie spędzasz przed ekranem komputera?	19
Wykres 13. Uzależnienia od nowych mediów. Ile czasu spędzasz na korzystaniu ze smartfona?	19
Wykres 14. Uzależnienia od nowych mediów. Ile czasu spędzasz na graniu w gry komputerowe?	20
Wykres 15. Uzależnienia od nowych mediów. Czy podejmowałeś/aś próby ograniczenia czasu poświęcanego na surfowanie po Internecie?	21
Wykres 16. Gry hazardowe. Czy grałeś/aś na automatach?	24
Wykres 17. Gry hazardowe. Czy brałeś udział w konkursach SMS?	24